

BOLETÍN DE SALUD

El boletín que te informa, entretiene y actualiza.

Porque la salud no
solo se aprende:
se construye cada
día, uniendo ciencia
y reflexión.

ÍNDICE

1. UNA PAUSA,
NECESARIA EN LA VIDA.



2. LO NOVEDOSO
CAMINAR O SIESTA
DESPUÉS DE COMER?



3. Y APARTE
EL INTESTINO, TU SEGUNDO
CEREBRO.



4. NUTRICIÓN SIN
RUIDO Y SIN
DRAMA
PROBIÓTICOS, SÍ O NO?



5. EL ESPECIALISTA
DEL MES
NUTRICIÓN O NUTRICIÓN
CLÍNICA?



6. ENTRE MITOS Y
REALIDADES
JUGO VERDE PARA EL
METABOLISMO?





HAPPY
BIRTHDAY

“FELICIDADES “
A LOS CUMPLEAÑEROS DEL
MES DE AGOSTO.





UNA PAUSA *necesaria* — EN LA VIDA —

“

La felicidad
de tu vida
depende de
la calidad de
tus pensamientos.

Marco Aurelio



CUIDA TUS PENSAMIENTOS,
cultivas tu vida.

2

LO NOVEDOSO



**DESPUÉS DE COMER:
¿EJERCICIO O SIESTA?**

Durante muchos años escuchamos el consejo de que, después de comer, lo mejor era dormir una siesta. Sin embargo, en los últimos años la ciencia ha comenzado a cambiar esa recomendación. Hoy sabemos que, para la mayoría de las personas, una caminata tranquila después de comer ofrece más beneficios para la salud que acostarse inmediatamente.

¿Por qué? Cada vez que comemos, especialmente si la comida contiene carbohidratos, la glucosa en sangre aumenta. Para mantenerla bajo control, el organismo produce insulina. Si permanecemos sentados o nos acostamos, ese proceso depende casi exclusivamente de la acción de la insulina. En cambio, cuando caminamos, los músculos comienzan a utilizar parte de esa glucosa como fuente de energía, ayudando al cuerpo de una forma completamente natural. El resultado es un menor pico de glucosa, una menor necesidad de insulina y un mejor control metabólico.

La buena noticia es que no hace falta salir a correr ni caminar kilómetros. Los estudios muestran que una caminata ligera de 10 a 15 minutos, e incluso unos pocos minutos de movimiento, puede marcar una diferencia importante, sobre todo si se realiza poco después de terminar de comer.

Muchas personas comentan que después de la comida sienten un "bajón" de energía y piensan que el cuerpo les está pidiendo dormir. En realidad, esa sensación suele estar relacionada con los cambios normales que ocurren durante la digestión y, en ocasiones, con un aumento importante de la glucosa después de comer. Curiosamente, levantarse y caminar unos minutos ayuda a muchas personas a recuperar la sensación de bienestar y a disminuir esa pesadez.

¿Y la siesta? No es una enemiga. Una siesta corta, de unos 15 a 20 minutos, puede ser beneficiosa para algunas personas, especialmente si han dormido poco durante la noche. La diferencia está en el orden de las cosas: primero muévase, después descanse. Una caminata suave seguida de unos minutos de relajación ofrece lo mejor de ambos mundos: favorece el metabolismo sin renunciar al descanso.

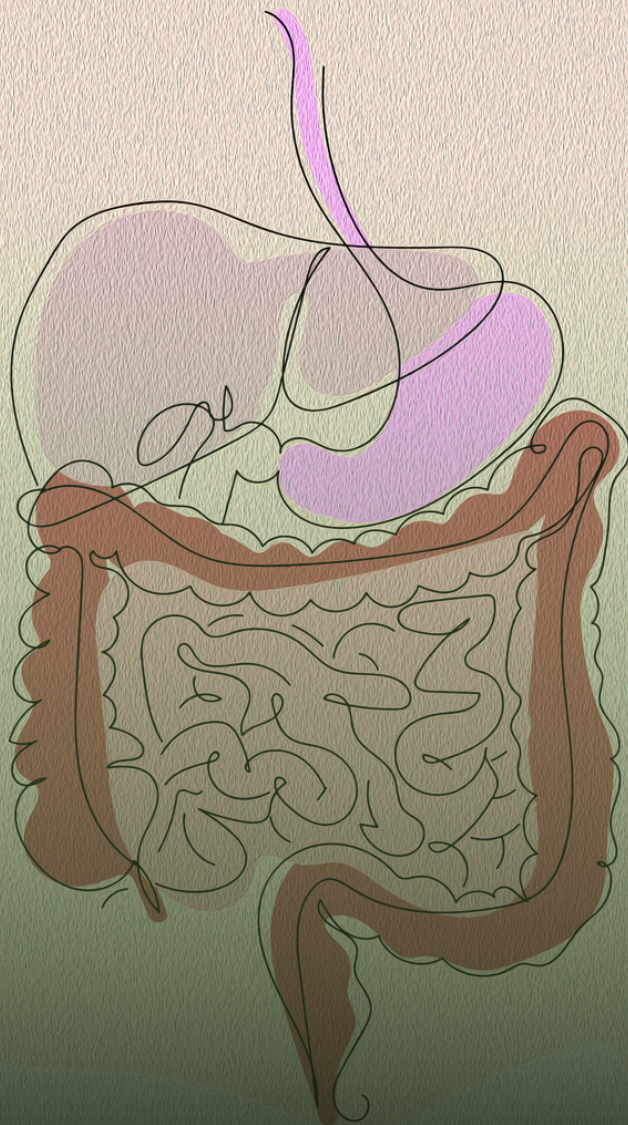
EL RETO PODRÍA SER:

La próxima vez que termine de comer, resista la tentación de ir directamente al sofá. Salga a caminar alrededor de la casa, recorra la oficina, suba y baje un par de escaleras o simplemente dé una vuelta por la cuadra durante 10 minutos. Después, si aún siente necesidad de descansar, regálese unos minutos de relajación.

Es un hábito sencillo, gratuito y fácil de incorporar.

. Y APARTE

¿INTESTINO O CEREBRO?



El intestino: tu segundo cerebro

¿Alguna vez has sentido "mariposas" en el estómago al enamorarte o has perdido el apetito por una preocupación?

No es casualidad. Hoy sabemos que el intestino y el cerebro mantienen una comunicación constante, tan estrecha que al intestino se le conoce como "el segundo cerebro".

En las paredes del intestino existe una enorme red de células nerviosas, conocida como sistema nervioso entérico, formada por más de 100 millones de neuronas, una cantidad superior a la que encontramos en toda la médula espinal. Aunque no piensa ni toma decisiones como el cerebro, sí coordina la digestión, envía información de forma continua al cerebro y participa en funciones relacionadas con el estado de ánimo, el apetito, el sistema inmunológico y el metabolismo.

También participa un protagonista poco conocido: la microbiota intestinal. La microbiota es el conjunto de miles de millones de bacterias, hongos y otros microorganismos que viven de manera natural en nuestro intestino. Lejos de ser enemigos, la mayoría son aliados indispensables. Nos ayudan a digerir algunos alimentos, producen vitaminas y sustancias beneficiosas, fortalecen nuestras defensas y fabrican compuestos que influyen en la producción de neurotransmisores, las moléculas que utilizan las neuronas para comunicarse.

Cuando la microbiota está en equilibrio, el intestino funciona mejor y ese bienestar se refleja en todo el organismo. Por el contrario, una alimentación pobre en fibra, el exceso de alimentos ultraprocesados, el estrés crónico, la falta de sueño o el uso innecesario de antibióticos pueden alterar ese equilibrio y afectar no solo la digestión, sino también la energía, el control de la glucosa y el bienestar general.

¿Cómo cuidar a tu segundo cerebro?

No necesitas productos costosos ni dietas complicadas. Estos pequeños hábitos pueden marcar una gran diferencia:

- Procura que siempre haya verduras en tu comida. y consume fruta diariamente.
- Incluye alimentos ricos en fibra, como legumbres, avena y cereales integrales.
- Consume con frecuencia alimentos fermentados, como yogur natural o kéfir, si los toleras.
- No olvides tomar agua simple a lo largo del día, tu microbiota lo agradecerá.
- Mantente físicamente activo; el ejercicio también favorece una microbiota saludable.
- Duerme lo suficiente y busca momentos para reducir el estrés.
- Evita el uso de antibióticos cuando no sean realmente necesarios y siempre bajo indicación médica.
- Por supuesto cuida siempre la calidad de tus pensamientos, recuerda que se vale buscar ayuda profesional si nos sentimos emocionalmente rebasados.

Cuidar el intestino es mucho más que mejorar la digestión. Es invertir en la salud de todo el cuerpo, desde el metabolismo hasta el bienestar emocional. Después de todo, cuando el segundo cerebro está sano, el primero también lo agradece.

NUTRICIÓN SIN RUIDO Y SIN DRAMA



Probióticos, prebióticos y postbióticos:
¿realmente los necesitas?

TOMAR PROBIÓTICOS ¿SÍ O NO?

Si has visto anuncios sobre productos para "mejorar la microbiota", seguramente te has encontrado con estos tres términos. Aunque suenan parecidos, no significan lo mismo.

- Los probióticos son microorganismos vivos, principalmente bacterias beneficiosas, que pueden ayudar a recuperar el equilibrio de la microbiota en situaciones específicas. No todas las personas los necesitan ni todas las cepas sirven para lo mismo. Han demostrado beneficios, por ejemplo, después de algunos tratamientos con antibióticos, en ciertos tipos de diarrea o en enfermedades intestinales concretas. En personas sanas, una buena alimentación suele ser suficiente para mantener una microbiota equilibrada.
- Los prebióticos son el alimento de esas bacterias buenas. Son fibras que nuestro organismo no digiere, pero que las bacterias intestinales utilizan para crecer y multiplicarse. Se encuentran de forma natural en alimentos como cebolla, ajo, puerro, espárragos, plátano, avena, legumbres, manzana y cereales integrales.
- Los postbióticos son las sustancias beneficiosas que producen las bacterias cuando fermentan esa fibra. Entre ellas destacan los ácidos grasos de cadena corta, que ayudan a mantener sana la pared del intestino, disminuyen la inflamación y participan en el control del metabolismo y del sistema inmunológico.

Aquí viene una comparación sencilla:

Los probióticos son las "semillas", los prebióticos son el "abono" y los postbióticos son los "frutos" de un jardín saludable.

Por eso, tomar un probiótico sin cuidar la alimentación es como sembrar una planta en tierra seca y esperar que crezca sola.

Las bacterias beneficiosas necesitan encontrar un ambiente adecuado para establecerse. Si todos los días consumimos fibra, frutas, verduras, legumbres y alimentos poco procesados, aumentamos las posibilidades de que esas bacterias sobrevivan, se multipliquen y formen una comunidad estable en nuestro intestino.

En cambio, una dieta rica en alimentos ultraprocesados, azúcares, exceso de alcohol y pobre en fibra dificulta que esa microbiota se mantenga saludable, aunque estemos tomando suplementos.

La recomendación de este mes:

Antes de comprar un probiótico, pregúntate si ya estás alimentando a las bacterias que viven en tu intestino. En la mayoría de los casos, el mejor probiótico comienza en el plato: más verduras, frutas, legumbres, cereales integrales y alimentos fermentados como yogur natural o kéfir.

Recuerda: las bacterias beneficiosas no solo necesitan llegar al intestino; necesitan encontrar un hogar donde puedan quedarse.



¿Nutriólogo o nutriólogo clínico para mi seguimiento?

Aunque ambos son profesionales de la nutrición, su enfoque no es exactamente el mismo. El nutriólogo orienta sobre alimentación saludable, prevención y hábitos de vida para mantener o mejorar el estado nutricional. El nutriólogo clínico, además, cuenta con formación específica para diseñar planes de alimentación dirigidos al tratamiento de enfermedades, considerando el diagnóstico médico, los medicamentos, los estudios de laboratorio y las necesidades particulares de cada paciente.

En personas con enfermedades crónicas como diabetes, hipertensión, enfermedad renal, hígado graso u obesidad, el acompañamiento de un nutriólogo clínico puede marcar una diferencia importante. Su objetivo no es solo ayudar a bajar de peso, sino utilizar la nutrición como una herramienta terapéutica para mejorar el control de la enfermedad, prevenir complicaciones y contribuir a una mejor calidad de vida, siempre como parte de un equipo de atención en salud.



Lic. Fernanda Guevara.
Licenciada en Nutrición.
Maestría en Nutrición Clínica.
Whatsapp: 55 4872 5435
Consulta presencial o en línea.



ENTRE MITOS Y REALIDADES

¿JUGO VERDE PARA EL
METABOLISMO?

¿El jugo verde despierta el metabolismo?

Los jugos verdes se han convertido en el desayuno favorito de muchas personas. Existe la creencia de que, al romper el ayuno con uno de ellos, el metabolismo "se activa", se queman más calorías o incluso se favorece la pérdida de peso. La realidad es que no existe evidencia científica que demuestre que un jugo verde, por sí solo, tenga ese efecto.

Es cierto que un jugo verde preparado principalmente con verduras puede aportar vitaminas, minerales y compuestos beneficiosos para la salud. Sin embargo, como primer alimento del día suele ser insuficiente, ya que generalmente aporta muy poca proteína y, si se cuela, también pierde gran parte de su fibra. Después de varias horas de ayuno, el organismo necesita un desayuno equilibrado que incluya proteínas, fibra y grasas saludables para favorecer la saciedad, mantener la masa muscular y proporcionar energía de forma sostenida.

Esto no significa que debas dejar de tomar jugos verdes. Si te gustan, pueden formar parte de un desayuno saludable, especialmente si son licuados y no colados, para conservar la mayor cantidad posible de fibra, y si contienen más verduras que frutas.

La recomendación de este mes:

Puedes comenzar el día con un jugo verde, pero procura que acompañe tu desayuno y no que lo sustituya. Combínalo con una fuente de proteína, como huevo, yogur natural o queso fresco, y recuerda que el jugo verde puede abrir la puerta del desayuno, pero no debería ser el desayuno completo. El mejor impulso para tu metabolismo no proviene de una bebida milagrosa, sino de una alimentación equilibrada y de hábitos saludables mantenidos en el tiempo.

**Hoy solo es el primer paso: cuando ayudamos
desde el corazón, el impacto siempre se
multiplica.**

Fundación Dra Sol.

